

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

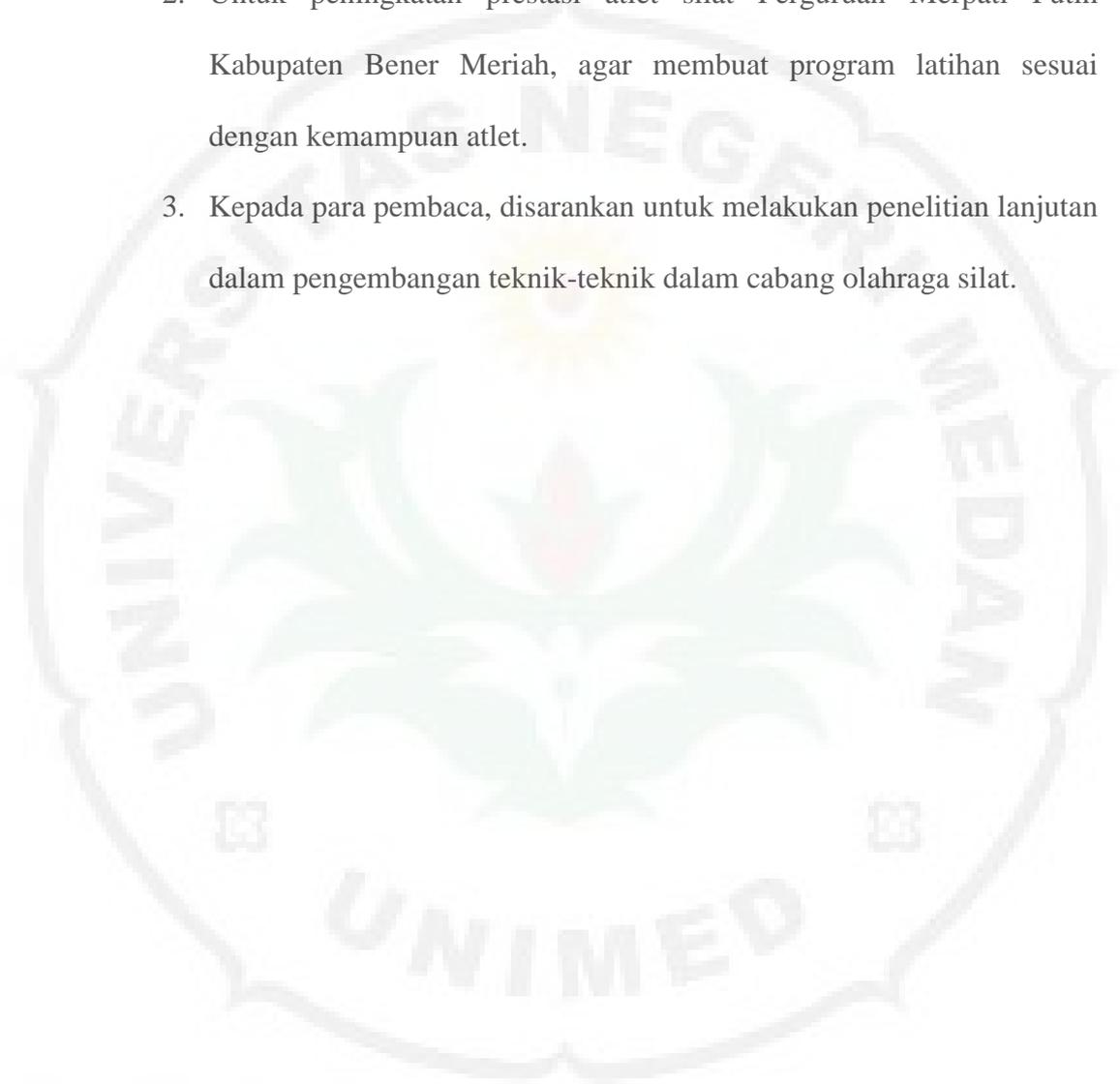
1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Alternate Leg Box Bound* terhadap Koordinasi Tendangan Pukulan Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah Tahun 2016.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Heavy Bag Thrust* terhadap Koordinasi Tendangan Pukulan Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah Tahun 2016.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Alternate Leg Box Bound* dan *Heavy Bag Thrust* terhadap terhadap Koordinasi Tendangan Pukulan Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah Tahun 2016.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet, kepada pelatih perguruan Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

2. Untuk peningkatan prestasi atlet silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga silat.



THE
Character Building
UNIVERSITY